

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

УТВЕРЖДАЮ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Ростов-на-Дону  
2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) по виду Фото- и видеотворчество, Театральное творчество в соответствии с квалификацией специалиста среднего звена «руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель», укрупненной группы 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты области образования Искусство и культура утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1099.

Рабочая программа реализуется на базе основного общего образования.

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарно-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № 19 от «23» июля 2024 года).

Рабочая программа может быть адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (допускается к применению при электронном обучении и при использовании дистанционных образовательных технологий).

*Организация-составитель:*

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

*Составители:*

Болотов Игорь Александрович, преподаватель дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин  
(протокол № 1 от «28» августа 2025 г.)

Рабочая программа одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании Методического совета  
(протокол № 1 от «11» сентября 2025 г.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество деятельность (по видам) по виду Театральное творчество, Фото- и видеотворчество.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» - формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов (не более 30%), необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины</i>
<b>Промежуточная аттестация (зачет), 4-8 семестры</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>	4	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p>	4	ОК 04 ОК 08

	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции, по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника спортивной ходьбы.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения бега на длинные дистанции, по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения бега (челночный бег, эстафетный бег). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции, по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника прыжка. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		

	мероприятиях.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения приём мяча снизу и сверху двумя руками. <i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая поддача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения нижней прямой и боковой поддачи.	4	ОК 04 ОК 08

	<p><i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>		
<p>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения верхней прямой передачи.</p> <p><i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	4	<p>ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные действия, направленные на достижение целей команды. Защита против быстрого нападения или защита против постепенного нападения.</p>	4	<p>ОК 04 ОК 08</p>

	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Оценка игровой ситуации. Формирование информационной модели. Постановка задач, план ведения игры, предварительные сведения о командах и партнёрах, уяснение роли и границ действий, оценка обстановки и возможностей.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	Виды и методы, которые помогают оценить физическую и техническую подготовленность игроков, а также знания правил игры. Контроль физической подготовки. Контроль технической подготовки. Контроль знаний правил игры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ,		

	посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по баскетбольной корзине с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
	<b>Содержание учебного материала</b> Приём техники владения мячом, с помощью которого партнёры создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. <i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>		
<p>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Приём техники нападения. Ведение с высоким отскоком мяча. Ведение с низким отскоком мяча. Бросок в корзину одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху. Бросок двумя руками снизу. <i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	4	ОК 04 ОК 08
<p>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения подготовки к броску. <i>Общая физическая подготовка.</i> Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног</p>	4	ОК 04 ОК 08

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения игры в защите и нападении. Техника выполнения игры по упрощённым правилам и по правилам баскетбола.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b> Принципы, обязанности судей, жесты и обучение на эту профессию.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b> Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	4	ОК 04 ОК 08

	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b> Равновесие – девушки. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись. Акробатика. Группировки, перекаты, кувырки из различных и.п., равновесие, полушпагат. Опорный прыжок. Через «козла» «ноги врозь». Упражнения со скакалкой, обручем. Гимнастика (атлетическая) – юноши. Равновесие. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись. Акробатика. Группировки, перекаты, кувырки из различных и.п., равновесие, полушпагат. Опорный прыжок через «козла» в длину «согнув ноги». Физическая подготовка. Упражнения с отягощениями, гантелями, с сопротивлением партнера.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения упражнения на брусьях (юноши). Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ (без предметов и с гантелями), упражнения на растяжку основных мышечных групп, выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивание с гирей между ног, швунгование гирь с груди, выжимание гирь, приседание с гирями на плечевых суставах.	4	ОК 04 ОК 08

	<p>Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>		
<p>Тема 5.4. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения упражнений на бревне (девушки). Равновесие – девушки. Разновидности ходьбы, повороты, равновесие, вскок, соскок прогнувшись.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности и специфика профессионального утомления и заболеваемости.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	4	<p>ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению,</p>	4	<p>ОК 04 ОК 08</p>

	комплекс ОРУ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ		
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.		
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусках.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ПШФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>18</b>	ОК 04 ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения игровых стоек и основных ударов в бадминтоне: высокая (основная), средняя (защитная), низкая.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 6.2. Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения высоко-далекой подачи, высоко-далекому удару, справа и нападающего удара смэш	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		

	Практическое занятие. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 6.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения удара справа и нападающего удара смэш.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b> Принципы, обязанности судей, жесты. Правила судейства соревнований по бадминтону.	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>32</b>	

Тема 7.1. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	8	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 7.2. Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	8	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Упражнение с мячом: с набивным мячом, отработка прием подачи, на быстроту и ловкость.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		

Тема 7.3. Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения (стойка, хват ракетки, подача, удар справа, удар слева, удар над головой. Перемещение по корту.	8	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи: Имитация подачи мяча. «Маятник». «Челнок». Удары: Удар толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Удар «Стоп». Удар подача и ее прием. Плоский удар. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа и слева.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		
Тема 7.4. Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b> Элементы нападения, защиты и игры в паре в бадминтон.	8	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде, парном разряде. Специальные физические упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр телевизионных спортивных программ, посещение и участие в районных, городских и областных спортивных мероприятиях.		

<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>22</b>	
<p>Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Освоение простейших приемов психической саморегуляции. Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг и др. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения</p>	<p>22</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>

	<p>упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. Использование на занятиях: элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты). Элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация (зачет), 4-8 семестры</b></p>			
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>168</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- спортивный зал с инвентарем и специальным оборудованием;
- оборудованные раздевалки;
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в программе на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Список, может быть дополнен новыми изданиями.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными учебными изданиями, адаптированными в соответствии с их нозологической группой.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом их состояния.

##### **3.2.1. Печатные издания:**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2023. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Электронные издания:**

1. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва:

- Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
  3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
  4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
  5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе тестирования, устных и письменных опросов, моделирование ситуаций, составления кроссвордов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта.</p>